Was Sie als Angehörige oder Freunde tun können

Wenn Sie das Gefühl haben, die Betroffene/ der Betroffene hat Vertrauen zu Ihnen, sprechen Sie die Person ruhig an.

- Das Zuhören und die schwierige Situation mitauszuhalten, ist das Beste, was Sie den Betroffenen anbieten können.
- Stellen Sie Fragen und beschreiben Sie dann, was Sie beobachten in Form einer **Ich-Botschaft,** z.B.: *„Ich habe den Eindruck, dir geht es nicht gut. Kann ich etwas für dich tun?"*
- Bringen Sie Respekt, Verständnis und Wärme für den Menschen in der Krise auf. Hören Sie zu, ohne zu werten und vermitteln Sie eventuell Hilfestellung.
- Oft ist eine praktische Unterstützung das Hilfreichste.
- Unterstützen Sie auch eine kurze Auszeit für die Betroffene/den Betroffenen. Bewegung oder eine andere Umgebung bringen Ablenkung und ermöglichen einen neuen Blick auf die Situation.
- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen. Bagatellisieren Sie das Problem nicht. Verständigen Sie die Rettung, wenn es Suizidandrohungen gibt.
- Seien Sie achtsam mit sich selbst – scheuen Sie sich nicht, selbst Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Quellen: www.kriseninterventionszentrum.at;
Messer, Barbara (2012): Das schaffst du schon, ein Ermutigungsbuch für Menschen in Lebenskrisen, GABAL

Lebensqualität Bauernhof

Lebensqualität Bauernhof in Ihrem Bundesland
Wir sind für Sie da!

Lebensqualität Bauernhof Burgenland
Tel. 02682/702-403
friederike.schmitl@lk-bgld.at

Lebensqualität Bauernhof Kärnten
Tel. 0463/58 50-1391
lebenswirtschaft@lk-kaernten.at

Lebensqualität Bauernhof Niederösterreich
Tel. 05 02 59-25800
monika.linder@lk-noe.at

Lebensqualität Bauernhof Oberösterreich
Tel. 05 06 902-1246
abt-erdv@lk-ooe.at

Lebensqualität Bauernhof Salzburg
Tel. 06412/42 77-591
lebensqualitaet@lk-salzburg.at

Lebensqualität Bauernhof Steiermark
Tel. 0316/80 50-1429
ee@lk-stmk.at

Lebensqualität Bauernhof Tirol
Tel. 05 92 92-1180
angelika.wagner@lk-tirol.at

Lebensqualität Bauernhof Vorarlberg
Tel. 05574/400-100
evy.halder@lk-vbg.at

Lebensqualität Bauernhof Wien
Tel. 01/587 95 28-39
verena.scheiblauer@lk-wien.at

Lebensqualität Bauernhof Österreich
Tel. 01/534 41-8764
a.zetter@lk-oe.at

Impressum
Medieninhaber, Herausgeber:
Lebensqualität Bauernhof Österreich
Für den Inhalt verantwortlich:
Angelika Wagner, Barbara Kathrein
Grafik: Heide Messner-Mirtic, LK Tirol
Illustrationen: Daniel Wagner
Druck: MDH-Media GmbH, 1220 Wien
Dezember 2017

Telefonseelsorge
142 • rund um die Uhr

Bäuerliches Sorgentelefon
Tel. 0810/676 810
österreichweit • anonym • vertraulich
Montag bis Freitag 8.30 bis 12:30 Uhr
Telefonische Hilfe zum Ortstarif

www.lebensqualitaet-bauernhof.at

Lebensqualität Bauernhof

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Lebensqualität Bauernhof

Aus der Krise heraus

Ihr Wissen wächst

www.lfi.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION
LE 14-20

Überdenken

Sie haben diese Broschüre geöffnet, weil sie vielleicht gerade selbst bedrohliche Momente, Zukunftsängste, Verzagtheit und Hilflosigkeit bei sich oder bei anderen erleben.

Diese Broschüre bietet Unterstützung im Umgang mit Krisen und soll Mut machen, die Lebensspur wiederzufinden. Sie können sich orientieren und mehr Klarheit für diese herausfordernde Situation erlangen. Vielen geht es ähnlich. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen oder zu verstecken.

Was ist eine Krise?

Von einer Krise spricht man, wenn Lebenssituationen oder Ereignisse meist plötzlich eintreten und vorerst unüberwindbar erscheinen. Nicht ernst genommene Krisen bergen die Gefahr der Selbstschädigung und Bedrohung persönlicher, familiärer und betrieblicher Strukturen.

Woran erkenne ich eine Krise?

Es fühlt sich an, als ob es einem den Boden unter den Füßen wegzieht. Negative seelische und körperliche Symptome machen sich bemerkbar.

Krise als Chance

Eine Krise erlaubt, dem eigenen Leben eine erforderliche Wendung zu geben und bewirkt damit eine persönliche Weiterentwicklung und neue Lebensqualität.

Es braucht Ihre bewusste Entscheidung zu handeln, dass aus einer Krise eine Chance wird.

Lebensqualität Bauernhof begleitet Sie dabei.

Krisenverlauf

Wie kann sich eine Krise zeigen?
Die Symptome sind beispielhaft und können sich bei Menschen unterschiedlich zeigen:

Körperliche Beschwerden
z.B.: Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit, veränderter Appetit, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schweißausbrüche, Müdigkeit, Erschöpfung

Seelische Beschwerden
z.B.: Gedanken kreisen, Unruhe, Angstzustände, Lähmung, Traurigkeit, Wut, Scham, Hilflosigkeit

Veränderung im Umgang mit anderen
z.B.: Rückzug, Zunahme von Konflikten mit anderen, Angst vor dem Alleinsein

Meine Frau ist SCHWER KRANK ...

Alles ist gut gegangen, ich habe den Betrieb vergrößert, mein Sohn will übernehmen, ich weiß nicht, warum ich jetzt auf einmal nicht mehr kann. Wird er es überhaupt schaffen bei den Preisen, ich kann ihm auch nicht mehr helfen. ES HAT ALLES KEINEN SINN MEHR ...

Mein Sohn hatte einen UNFALL unter Alkoholeinfluss ...

Wir haben uns für einen Stallneubau entschieden, sind mitten im Bau ... Und jetzt stellt mein Mann alles in Frage, hat EXISTENZÄNGSTE, WILL ALLES AUFGEBEN, kann nicht mehr arbeiten ...

Wir sind voll fit, im besten Alter, ICH WILL ÜBERGEBEN, ABER welche Berechtigung habe ich dann noch?

Ich bin seit fünf Jahren am Hof, alle mischen sich in die Kindererziehung ein und ICH HABE NICHTS ZU SAGEN ...

ICH BIN SO EINSAM ...

Schon das zweite Jahr Frostschäden, keine Einkünfte mehr, aber die gleiche Arbeit, ich kann nicht mehr schlafen – WIE SOLL DAS WEITERGEHEN?

Ich arbeite nur noch – wollte ich das wirklich? AM LIEBSTEN WÜRDE ICH ALLES HINSCHMEISSEN ...

Meine Eltern sagen mir ständig, was ich wie machen soll, ich bin schon fünf Jahre Bauer – ICH HALTE DAS NICHT MEHR AUS ...

Ich halte das nicht mehr aus!

Wir STREITEN nur noch ...

Ich soll den Hof übernehmen – SO WILL ICH ES ABER NICHT ...

Vorfeld
Plötzliche und auch mehrere Auslöser

Nicht wahrhaben wollen
Ich mache weiter wie bisher, es wird schon gehen ...

Zorn, Wut, Aggression
Warum gerade ich? Das darf doch nicht wahr sein ...

Verhandeln
Wenn ich mich bemühe, wird alles wieder wie früher ...

Depression
Ich kann nicht mehr ...
Ich bin hilflos ...

Annahme oder Zerbrechen

WENDEPUNKT

Jetzt nehme ich es wieder in die Hand!

Sich aus der Krise entwickeln

Das Leben nach der Krise – neue Stabilität

Den Wendepunkt selbst bestimmen

Der erste Schritt zur Bewältigung einer Krise ist das Eingeständnis, in einer Krise zu sein und die Situation wie sie ist, mit allen Unwägbarkeiten anzunehmen.

Die Erkenntnis

Ich habe alles mir Mögliche überlegt und versucht, **jetzt** ist es wichtig, mir Unterstützung von außen zu holen. **Jetzt** ist der Augenblick da, über neue Lösungen nachzudenken. **Jetzt** ist die Entscheidung fällig. Es gilt mich selbst Wert zu schätzen. Ich werde mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen.

Ich gehe meine ersten Schritte!

Was Sie zum Beispiel tun können

Die gute Nachricht ist: Wenn Sie erkannt haben, dass Sie in einer Krise sind (Wendepunkt), dann können Sie erste Schritte setzen.

- **Wahrnehmen,** wo man steht: Die Krise ist da und das zuzulassen ist die Entscheidung für einen Weg aus der Lähmung.
- Begeben Sie sich in ein **Umfeld,** das Ihnen gut tut und achten Sie auf Ihre körperliche und seelische **Gesundheit.**
- **Suchen Sie sich eine Vertrauensperson.** Indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken, ermöglichen Sie sich eine Entlastung.
- Nehmen Sie eine Umarmung an und lassen Sie Ihren **Gefühlen freien Lauf.**
- **Lenken** Sie anschließend **regelmäßig Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die Sie positiv beeinflussen.**
- Vertrauen Sie darauf, dass Sie dazu in der Lage sind, die **Krise zu überwinden** und nehmen Sie bei Bedarf **professionelle Hilfe** in Anspruch.
- Überlegen Sie neue **Strategien,** schmieden Sie Pläne, reden darüber und verwirklichen Sie sie – Schritt für Schritt.
- Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Erfolge und schöpfen Sie daraus.
- Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo, Krisen zu bewältigen.